

PILATES-YOGA

Pour la 14^{ème} année à Cotignac

VENDREDI à 18h00

SAMEDI à 10h15

Au Grainage Rentrée le 13 septembre

Avec Catherine, Inès et Marie

Améliorer sa posture

Soulager son dos

Lâcher prise

Se relaxer

S'assouplir

Gagner en énergie

Tonifier son corps



Durée des cours 1h15

Pas de cours pendant les vacances scolaires – Inscription possible en cours d'année

HARMONIE CL – COTIGNAC

Catherine : 06 81 28 01 54

catherinelichtenberger@gmail.com